PRINCIPALES SOURCES DE POLLUTION DE L'AIR INTERIEUR

- L'air extérieur
- La fumée de tabac
- Les appareils à combustion
- Les modes de cuisson
- Les produits ménagers et de bricolage
- Les parfums d'ambiance
- Le mobilier
- Les moisissures liées à l'humidité de l'habitat
- Les allergènes d'animaux domestiques
- Les acariens présents dans les moquettes, tapis, matelas ...
- • • •

En savoir plus :

http://qai.appanpc.fr

www.prévention-maison.fr

appa
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
NORD-PAS DE CALAIS

10 CONSEILS AFIN DE PRESERVER LA QUALITE DE L'AIR INTERIEUR

1

Aérez 10 à 15 minutes par jour, été comme hiver, pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration des polluants dans votre logement.

Adapter l'aération à vos activités : aérez d avantage lorsque vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge à l'intérieur ou après une douche ou un bain.

2

Ventilez.
Ne bouchez jamais les entrées d'air, les grilles d'aération ou les bouches d'extraction (même l'hiver) et entretenez-les tous les ans.

3

Lors de la préparation des repas, faites fonctionner votre hotte et entretenez la régulièrement.
Ne bloquez jamais votre VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) et faites-la vérifier régulièrement par un spécialiste.

4

Sortez toujours à **l'extérieur** pour fumer et demandez à vos invités d'en faire autant.

(en savoir + : ***www.tabac-info-service.fr***).

5

Chaque année, faites **vérifier** vos appareils à combustion par un professionnel qualifié.
Respectez les consignes d'utilisation indiquées dans le mode d'emploi de l'appareil. N'utilisez jamais en continu des appareils de chauffage d'appoint mobiles.

6

Chaque année, faites **ramoner** mécaniquement vos conduits de fumées par un professionnel qualifié.

(en savoir plus : ***www.intoxco-npdc.fr***)

7

Limitez-vous aux quelques produits qui vous semblent indispensables. Respectez les doses et précautions d'emploi préconisées.
Limitez égakement les parfums d'intérieur, l'encens, et les aérosols.

8

Aérez pendant les travaux .
Portez des protections adaptées (lunettes, masques, gants).
Choisissez des produits respectueux de l'environnement et de la santé.

(Futurs parents, en savoir + : ***www.projetfees.fr***)

9

Limitez la quantité d'allergènes présents dans le logement.

Éliminez régulièrement les poussières, nettoyez fréquemment les draps, oreillers… limitez la circulation des animaux, notamment dans les chambres. Si vous êtes allergique, renseignez-vous auprès de votre médecin.

(en savoir + : www.asthme-allergies.org)

10

Maintenez une **température** entre 18 et 20 °C et une **hygrométrie** entre 40 et 60 % dans l'habitat.

Ce document fait référence à l'exposition « 10 sources, 10 conseils pour préserver la qualité de l'air intérieur »

Document réalisé par l'APPA Nord - Pas de Calais - Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
Grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé Nord - Pas de Calais et du Conseil Régional Nord - Pas de Calais

Edité en 2014